

# COVID-19: Cov Phiaj Xwm rau Cov Tsev Neeg Muaj Me Nyuam

Cov tsev neeg muaj me nyuam yuav tsum tsim ib txoj phiaj xwm rau qhov yuav tshwm sim yog tias tus neeg zov me nyuam los sis cov neeg zov me nyuam hauv tsev neeg muaj mob nrog Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) . Tsev Neeg Txoj Phiaj Xwm Txog Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) yuav tsum tsim kom muaj Kev Pab Txhawb Sab Hauv uas suav nrog cov neeg hauv tsev neeg, cov phooj ywg, thiab lwm cov neeg ntseeg siab tau uas tuaj yeem pab saib xyuas cov me nyuam tau.

## Yuav ua li cas yog tias koj muaj mob

Tus kab mob COVID-19 yog ib tus kab mob uas kis tau yooj yim heev thiab cov neeg uas muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) yuav tsum txwv lawv txoj kev sib ntsib sib cuag nrog lwm tus kom ntau. Lub Xeev Alaska pom zoo kom cov neeg uas muaj cov tsos mob, txawm tias mob me ntsis, mus kuaj kom sai li sai tau (hu rau lawv tus kws kho mob los sis cov chaw kuaj mob pej xeem los sis zej zog). Cov neeg uas kuaj pom muaj tus kab mob, los sis [cov uas muaj cov tsos mob thiab tseem tos cov txiaj ntsg kew kuaj](#) Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) [yuav tsum cais nws tus kheej tawm ntawm lwm tus hauv lawv tsev neeg](#) (hauv chav sib cais thiab nyias muaj nyias chav dej, yog tias ua tau).

Cov niam txiv uas tsis muaj tus txij nkawm lawm, cov tsev neeg uas lwm tus niam txiv/tus neeg saib xyuas nyob deb, cov tsev neeg uas tag nrho niam thiab txiv/cov neeg saib xyuas muaj mob, cov niam txiv uas pub niam mis rau tus me nyuam mos, thiab lwm tus tuaj yeem muaj teeb meem nyuaj nrog kev cais nws tus kheej. CDC pom zoo tias thaum ib tus neeg hauv tsev neeg uas muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) tsis tuaj yeem cais nws tus kheej, lawv yuav tsum npog ntaub npog ntsej muag nrog qhov ncauj qhov ntswg los sis npog thaum nyob ib puag ncig ntawm lwm tus, thiab kom lawv nquag ntxuav ob txhais tes thiab ntxuav tshuaj rau cov chaw tuav thiab cov tes qhov roo.

Yog tias cov me nyuam muaj cov mob uas ua rau lawv muaj kev pheej hmoo ntau dua, los sis yog niam txiv/tus neeg saib xyuas mob hnyav dhau los saib xyuas cov menuam, nws yog qhov tseem ceeb uas yuav tsum muaj txoj kev npaj rau kev saib xyuas lwm cov me nyuam, uas suav nrog ib qhov Voj Voom Kev Pab.

## 1 Txheeb xyuas koj Kev Pab Txhawb Sab Hauv

Txoj Kev Pab Txhawb Sab Hauv yog ib pab neeg uas cov niam txiv los sis cov neeg zov me nyuam tuaj yeem hu tuaj yeem muab kev saib xyuas me nyuam ncua luv los sis ncua ntev thaum lawv muaj mob, los sis muaj lwm yam teeb meem uas txwv tsis pub saib xyuas lawv cov me nyuam.

Rau ntau tsev neeg, cov niam tais yawm txiv los yog niam pog txiv yawg yog tus mus pab tib neeg. Tab sis cov neeg muaj hnub nyog 60 xyoo rov saud yog qhov muaj kev pheej hmoo yuav raug mob hnyav los ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19). Lwm qhov kev mus saib xyuas hauv tsev neeg los kuj tseem yuav muaj teeb meem kev noj qab haus huv uas ua rau lawv muaj kev phom sij kom muaj mob ntau dua yog tias lawv muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19).

Nyob rau lub sij hawm tseem muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19), cov niam txiv yuav tsum txheeb xyuas Txoj Kev Pab Txhawb Sab Hauv uas suav nrog cov neeg TSIS Muaj kev pheej hmoo siab ntawm kev mob hnyav los ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19). Tej zaum cov neeg hauv tsev neeg xws li cov phauj, txiv ntxawm, kww tij txheeb ze thiab tij laug hlob tuaj yeem suav nrog Txoj Kev Pab Txhawb Sab Hauv. Cov phooj ywg hauv tsev neeg uas tus me nyuam paub zoo thiab xis nyob tau los ntawm Kev Pab Txhawb Sab Hauv, los sis niam txiv ntawm koj cov me nyuam cov phooj ywg. Dab tsi yog qhov tseem ceeb yog tias:

- Koj tus me nyuam hnub nyab xeeb thiab xis nyob nrog lawv
- Koj ntseeg lawv
- Lawv tsis nyob rau hauv qeb uas muaj feem pheej hmoo rau cov kab mob uas muaj feem rau kab mob (nplooj ntawv 3)
- Lawv nyob sib ze

Cov Tsos Mob Khaus Viv-19(COVID-19)



## 2 Npaj ua ntej nrog koj Kev Pab Txhawb Sab Hauv

- Xyaum kev sib txuas lus, txiav txim siab yuav ua li cas thiaj sib cuag
- Qhia tau tus yawm sij los yog tus lej ze ntawm ib tus neeg uas ntseeg siab tau
- Qhia cov chaw cia koj tus me nyuam cov koom tiv thaiv Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19)
- Muab cov ntawv qhia txog kev npaj xwm ceev theej
- Muaj ib daim ntawv teev cov neeg ua hauj lwm pab sib koom tes nyob hauv koj lub tsev
- Txheeb xyuas ib daim quav ib txem muaj nrog tkoj Kev Pab Txhawb Sab Hauv kom paub tseeb tias lawv tuaj yeem txhawb nqa mus ntxiv tau

## 3 Paub tias thaum twg npaj siv koj tkoj phiaj xwm

Ntxiv nrog rau cov teeb meem tau tham saum toj no txog thaum yuav tiv tauj rau koj Tkoj Kev Pab Txhawb Sab Hauv, nws tseem ceeb uas yuav tau sib txuas lus tsis tu ncua nrog koj tus kws kho mob thiab/los sis Kws Saib Xyuas Neeg Noj Qab Haus Huv yog tias koj tau kuaj pom muaj tus kab mob los sis muaj cov tsos mob.

Tsitsas li ntawd, yog tias koj tsim kev ceeb toom xwm ceev ntawm cov cim mob rau Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19), koj yuav tsum tau txais kev kho mob tam sim ntawd—lub ntsiab lus yog hu rau 911 los sis mus rau chav kho mob xwm ceev. Cov cim qhia suav nrog \*:

- Teeb meem kev ua pa
- Mob lub hauv siab los sis ceev hauv siab heev
- Muaj tsos tsis meej pem los sis lub ceev tsis tau
- Daim di ncauj los sis ntsej muag tawg pleb.

\* Cov npe no tsis yog txhua yam. Thov nrog koj tus kws kho mob tham txog lwm yam tsos mob uas yog loj los txog.

## 4 Nrhiav kev pab sab nraud ntawm koj Kev Pab Txhawb Sab Hauv

Yog tias tsis muaj leej twg hauv Koj Lub Npoj Kev Pab Txhawb yuav pab tau, muaj lwm cov kev pab hauv koj lub zej zog uas yuav muaj los pab txhawb.

Ua ntej tshaj plaws, xav txog cov chaw koj twb tau tiv tauj nrog, xws li koj tus me nyuam lub tsev kawm los sis pawg kis las, koj lub zej zog kev ntseeg, los sis koj tsev neeg pawg neeg. Tej zaum yuav muaj cov tib neeg uas dhau ntawm koj thawj tkoj kev pab txhawb sab hauv uas yuav txuas siab los tu rau koj tus me nyuam.

Muaj lwm cov kev pab cuam hauv lub zej zog uas tuaj yeem xaiv tau:

**Cov Tsev Neeg Muaj Kev Nyab Xeeb rau Me Nyuam Hauv Alaska** muaj cov neeg ua hauj lwm pab dawb rau tsev neeg uas tau kawm los saib xyuas me nyuam thaum muaj xwm ceev hauv tsev neeg. Muaj nyob hauv Anchorage, Mat-Su, Soldotna, Homer, thiab Fairbanks. Tus xov tooj muab kev pab cuam 24 teev 907-277-0925 los yog [safefamilies@beaconhillak.com](mailto:safefamilies@beaconhillak.com)

Choosing Our Roots muab cov tsev nyab xeeb thiab cov txhawb nqa zej zog rau LGBTQ cov hluas hauv Anchorage thiab Mat-Su, thiab tab tom ua hauj lwm kom lawv muaj nyob hauv lwm thaj chaw. Kuj tseem muaj cov tsev rau cov hluas nyob hauv ob peb lub zej zog hauv Alaska, suav nrog Covenant House nyob rau hauv Anchorage, My House hauv Mat-Su Valley, thiab Lub The Door hauv Fairbanks. Rau lwm cheeb tsam hauv Alaska thiab lwm yam kev pab cuam, suav nrog chaw nyob ib ntus rau me nyuam yaus, hu rau 211 los sis, tsis yog sij hawm ua hauj lwm, hu rau Tsev Neeg Kev Nyab Xeeb rau Me Nyuam Hauv Alaska ntawm 907-277-0925

- **Tus me nyuam cov cim-** ID Tsev Kawm Ntawv, daim ntawv pov thawj hnub yug, lwm yam
  - **Cov npe ntawm cov neeg tiv toj thaum muaj xwm ceev-** Cov txheeb ze, cov kws qhia ntawv, kws kho mob, los sis lwm cov neeg saib xyuas
  - **Cov ntaub ntawv tiv toj**—Cov neeg tus me nyuam yuav sib txuas lus tsis tu ncua los pab tus me nyuam muaj kev sib raug zoo thiab xo cov kev ntxhov siab ntawm kev sib cais
  - **Cov xov tooj thiab cov twj siv ntau yam ua ke-** Ob los sis ntau hnub hnay
  - **khaub ncaws, kev hnay khaub ncaws sab nraud thiab hnay sab nraum zoov kom tsim nyog**
  - **Xis khoom-** Cov pam, tsiaj tej khoom noj, duab tsev neeg, los sis khoom uas yuav coj tus me nyuam kom xis nyob
  - **Tshuaj thiab lwm yam khoom siv kho mob los sis khoom siv cuam tshuam txog mob xiam oob qhab**
  - **Tsev kawm ntawv cov khoom siv**—Cov lus piav qhia ntawm kev ua hauj lwm hauv tsev, thiab cov npe kawm hauv online. Xws li lub platform kev kawm online cov npe siv thiab tus lej zais
  - **Mis niam los sis mis hmoob**—Los yog cov lus qhia txog qhov twg pom qhov no nyob hauv lub tub yees / lub tub yees txias, thiab lwm yam khoom noj pub me nyuam mos, yog tsim nyog
  - **Cov lus qhia ntxiv**—Kev txwv noj zaub mov, ntaub ntawv qhia txog kev ua xua, cov cwj pwm kev coj, tus cwj pwm, thiab lwm yam ntaub ntawv muaj feem xyuam
- Nyob rau lub sij hawm muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) cov me nyuam yaus yuav ntxhov siab. Ntxiv rau tag nrho cov kev hloov pauv uas tshwm sim, qee cov menyuam yaus yuav ntshai los ntawm xav tias lawv cov neeg zov me nyuam yuav tsis muaj peev xwm saib xyuas lawv. Lwm tus yuav rov ua qhov tseeb tias lawv cov neeg zov me nyuam muaj lub phiaj xwm mob yog tias lawv muaj mob. Txhua tus niam txiv yuav tsum txiav txim seb qhov kev ua zoo tshaj plaws rau lub sij hawm twg thiab tham nrog lawv cov me nyuam txog hom phiaj no. Cov niam txiv thiab cov neeg saib xyuas yuav pom tias cov lus qhia no muaj txiaj ntsig: **Cov lus qhia yuav ua li cas nrog cov me nyuam txog tus kab mob Coronavirus**



## Cov Xwm Txheej Kev Sib Pab Koom Saib Xyuas

Rau cov tseeg uas muaj kev sib cog saib xyuas tus me nyuam thiab qhov chaw cov me nyuam nyob hauv ntau lub tsev, txoj phiaj xwm no yuav tau tsim tsa los ntawm ob lub tsev. Qee yam yuav tau xav txog:

- Txoj phiaj xwm sib koom saib xyuas cov me nyuam tuaj yeem hloov pauv raws li qhov pom tshwm sim cov tsos mob, kev kuaj pom, thiab theem kev saib xyuas kev kho mob xav tau los ntawm ib los sis ob tus niam txiv
- Txoj Kev Pab Txhawb Sab Hauv yuav pib nrog tus niam txiv tab sis yuav tsum suav nrog lwm txoj kev xai thiab
- Nco ntsoov tias txoj kev noj qab haus huv thiab kev nyab xeeb ntawm cov me nyuam yaus yog qhov tseem ceeb ntawm koj txoj kev npaj
- Nco ntsoov tias koj cov me nyuam tsis tas ua tim khawv los sis tsis muaj kev cuam tshuan txog qhov kev npaj ntawd
- Rau cov lus qhia txog kev sib koom saib xyuas nyob rau lub sij hawm ntxhov siab no, saib Alaska [Phab Vev Xaib ntawm cov tsev neeg thiab Tus Kab Mob Khaus Viv \(COVID\)](#)

## Cov ntaub ntawv ntau qhia ntxiv

Rau kev sib tham ntxiv txog cov teeb meem no, suav nrog yuav muab kev saib xyuas ib ntus li cas:

- Kab lus hauv tsab xov xwm New York Times: ["Thaum Niam Txiv Muaj Mob, Leej Twg Tu Cov Me Nyuam \(When Parents Get Sick, Who Cares for the Kids\)?"](#)
- Cov ntaub ntawv npaj pab rau xwm txheej ceev: [Daim ntawv sau-Tsev Neeg Kev Npaj Ray Cov xwm Ceev \(Fillable form—General Family Emergency Planning\)](#)
- [Daim ntawv sau-Ntaub Ntawv Qhia Txog Kev Kho Kob \(Fillable form—Medical Summary\)](#)

Niam tais yawm txiv los sis lwm cov laus neeg tu cov me nyuam

Coob leej me nyuam hauv Alaska raug zov los ntawm  
niam tais yawm txiv los sis pog yawg thiab  
lwm tus uas nyob ntawm qhov muaj kev  
pheej hmoo siab dua nrog Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19)  
Nws yog qhov tseem ceeb  
los tiv thaiv txhua tus neeg nyob hauv  
cov tsev neeg no los ntawm tus kab  
mob kis los ntawm chaw nyob hauv tsev,  
nco ntsoov tsis txob pub cov me nyuam  
sib ntsib sib cuag nrog lwm tus me nyuam  
yaus, thiab thov cov neeg nyob ze los  
sis lwm tus kev pab rau kev yuav khoom kiab khw  
thiab lwm yam hauj lwm. Yog tias tus neeg saib xyuas laus pib  
muaj cov tsos mob ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19), lawy yuav xav qhia rau lawy Lub Vaj Voog Kev Txhawb Pab  
ntawm lub sij hawm ntxov dua



## Cov Tib Neeg Muaj Kev Pheej Hmoo Siab

- Cov neeg muaj mob ntsws los yog mob hawb pob hnyav
- Cov neeg muaj mob plawv hnyav
- Cov neeg raug txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob
- Ntau yam mob tuaj yeem ua rau tus neeg ntawd  
lub cev tsis muaj kev tiv thaiv kab mob zoo,  
suav nrog rau kev kho mob khee xawm (cancer), haus luam yeeb, mob pob txha los yog hloov khoom nruab nrog cev, hauv lub cev tsis muaj kev tiv thaiv zoo, tswj tsis tau tus kab mob HIV los sis AIDS, thiab ua rau lub cev mob ntev thiab lwm yam tshuaj ua kom lub cev tsis muaj zog tiv thaiv kab mob.
- Cov neeg uas rog heev (lub cev qhov ntsuas qhov ntsuas [BMI] ntawm 40 los sis siab dua)
- Cov neeg muaj ntshav qab zib
- Cov neeg muaj mob raum mus rau kev lim ntshav
- Cov neeg muaj kab mob lub siab



# Daim Ntawv Ua Hauj Lwm Txog Txoj Kev Pab Txhawb Sab Hauv

Txoj Kev Pab Txhawb Sab Hauv yog ib pab neeg uas cov niam txiv los sis cov neeg zov me nyuam tuaj yeem hu tuaj yeem muab kev saib xyuas me nyuam ncua luv los sis ncua ntev thaum lawv muaj mob, los sis muaj lwm yam teeb meem uas txwv tsis pub saib xyuas lawv cov me nyuam. Rau ntaw tsev neeg, cov niam tais yawm txiv los yog niam pog txiv yawg yog tus mus pab tib neeg. Tab sis cov neeg muaj hnub nyooq 60 xyoo rov saud yog qhov muaj kev pheej hmoo yuav raug mob hnyav los ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19). Lwm qhov kev mus saib xyuas hauv tsev neeg los kuj tseem yuav muaj teeb meem kev noj qab haus huv uas ua rau lawv muaj kev phom sij kom muaj mob ntaw dua yog tias lawv muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19).

## **Tshawj Tus Saib Xyuas**

Npe: \_\_\_\_\_ Kev sib txheeb nrog tus me nyuam: \_\_\_\_\_  
Xov tooj: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_ Chaw Nyob: \_\_\_\_\_  
Lwm yam Ntxiv: \_\_\_\_\_

## **Tus Saib Xyuas Nyuam Thib Ob**

Npe: \_\_\_\_\_ Kev sib txheeb nrog tus me nyuam: \_\_\_\_\_  
Xov tooj: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_ Chaw Nyob: \_\_\_\_\_  
Lwm yam Ntxiv: \_\_\_\_\_

## **Cov Chaw Tiv Tauj Tseem Ceeb**

Tus Txheeb Ze: \_\_\_\_\_  
Me Nyuam Tus Kws Kho Mob: \_\_\_\_\_  
Me Nyuam Tus Kws Qhia Ntawv: \_\_\_\_\_

Xov Tooj: \_\_\_\_\_  
Xov Tooj: \_\_\_\_\_  
Xov Tooj: \_\_\_\_\_

## **Tus Me Nyuam Cov Chaw Tiv Tauj**

Cov Niam Txiv: \_\_\_\_\_  
Cov Pog Yawg: \_\_\_\_\_  
Cov Pog Yawg: \_\_\_\_\_  
Cov Nus Muag: \_\_\_\_\_  
Cov Kvw Tij: \_\_\_\_\_  
Tus Me Nyuam Tus Phooj Ywg: \_\_\_\_\_  
Tus Me Nyuam Tus Phooj Ywg: \_\_\_\_\_

Xov tooj: \_\_\_\_\_  
Xov tooj: \_\_\_\_\_  
Xov tooj: \_\_\_\_\_  
Xov tooj: \_\_\_\_\_  
Xov tooj: \_\_\_\_\_  
Xov Tooj: \_\_\_\_\_  
Xov Tooj: \_\_\_\_\_

## **Tus Me Nyuam Cov Khoom Pab Tiv Thaiv (Go-Bag) Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19)**

- Tus me nyuam daim ntawv qhia tus kheej—ID Tsev Kawm Ntawv, daim ntawv pov thawj qhia txog hnub yug, lawm yam ntxiv
- Cov khoom siv hauv Tsev kawm ntawv—Ib daim ntawv piav qhia txog cov hauj lwm tsev kawm ntawv muab los ua hauv tsev, thiab in daim npe teev txog cov kev kawm hauv online  
Lub Npe Tus Siv: \_\_\_\_\_  
Tus phav xa vawj: \_\_\_\_\_
- Lub xov tooj thiab cov cuab yeej xaj hluav taws xob.
- Ntau yam cev tsoos tsho-Ob hnub los sis ntev dua ntawm kev siv khaub ncaws, ris tsho hnav thiab lus sab nraum zoov kom tsim nyog hnav
- Cov mis nyuj los sis mis hmoov-los sis cov lus qhia-nyob ntawm qhov nrhiav qhov hauv tub yees/tub txias, thiab lwm cov khoom noj me nyuam mos, yog tias tsim nyog
- Cov khoom siv- Cov pam vov, khoom ua si tsiaj, tsev neeg li duab los sis cov khoom uas yuav ua kom tus me nyuam xis nyob
- Tshuaj noj thiab lwm yam kev kho mob los sis khoom siv cuam tshuam lub cev tsis taus  
Tshuaj noj: \_\_\_\_\_ Koob tshuaj txhaj: \_\_\_\_\_  
Tshuaj noj: \_\_\_\_\_ Koob tshuaj txhaj: \_\_\_\_\_

- Cov lus qhia ntxiv - Kev txwv kev noj haus, cov lus qhia tsis haum tshuaj, cov tswv yim coj cwj pwm, yam niaj hnub ua, thiab lwm yam ntaub ntawv tseem ceeb
- Cov Ntaub Ntawv Tuav Pov Hwm Kev Noj Qab Haus Huv: \_\_\_\_\_

Tsis txhob hnov qab sau ib tsab ntawv tso cai kho mob rau koj tus neeg saib xyuas me nyuam. Lawv yuav nrhiav tsis tau kev kho mob rau koj tus me nyuam los ntawm kws kho mob los sis tsev kho mob yog tsis tau kev tso cai los ntawm koj. Nco ntsoov theej koj tus me nyuam daim npav tuav pov hwm cia.

Nco ntsoov kom muaj cov ntaub ntawv xws li:

- Yog tias koj tus me nyuam muaj kev raug mob uas xav tau ntau dua li Kev Pab Band-Aid.
- Yog koj tus me nyuam muaj tsos mob zoo li ntuav los sis kub taub hau.
- Muaj lus nug dab tsi txog cov kev siv tshuaj.
- Yog tias koj tus me nyuam tsis tuaj yeem koom ua ke ntev, txawm hais tias nws txiatx siab txhua yam xws li kev tshaib plab, xav kom hloov pawm, thiab lwm yam.

Tus Kws Kho Mob Me Nyuam Yaus/Tus Me Nyuam Tus Kws Kho Mob:

Khw Muag Tshuaj:

Lub Chaw Kho Mob/Tsev Kho Mob Uas Xav Tau:

Tej zaum koj yuav hais qhia txog qee cov tswv yim zaub mov rau leej twg los tau uas yuav mus saib koj cov me nyuam thaum lub sij hawm noj mov. Cov tswv yim plus noj:

Tsis tas li ntawd, tawm tswv yim txog qee cov khoom noj txom ncauj los sis dej haus. Nco ntsoov nco tias yam twg tso cai thiab yam twg txwv tsis pub ua. Txwv tsis pub, koj cov me nyuam tuaj yeem dag ntxias kom lawv noj txhua kab lees thiab haus dej qab zib ncaj hauv lub fwj.

Khoom noj txom ncauj:

Cov dej qab zib:

Nco ntsoov hais txog ib qho kev txwv zaub mov los sis dej haus, tshwj xeeb yog koj cov me nyuam muaj kev fab tshuaj tsis haum los sis zaub mov tsis raug, thiab yog tias koj muaj me nyuam mos hnub nyoog qis dua 1 xyoos. Yog tias lawv yuav muab cov mis nyuj ua kom sov los sis ua cov mis hmoov, muab cov lus qhia ib yam zuj zus seb yuav ua li cas. Cov lus qhia txog cov mis nyuj/mis hmoov:

---

---

Cov me nyuam nyob tau yooj yim dua thaum lawv muaj cov kev ua ntu zus, tshwj xeeb yog me nyuam yaus. Qhia koj tus neeg zov me nyuam kom paub lub sij hawm koj tus me nyuam noj mov, lub sij hawm lawv pw, thiab lawv pw li cas. Piv txwv, yog tias muaj phau ntawv tshwj xeeb uas koj nyeem rau koj tus me nyuam ua ntej mus pw los sis lwm yam ntaub ntawv tseem ceeb yuav tau ua nrog cov khoom nyiam ua si los sis pam vov muaj kev nyab xeeb.

Lub sij hawm pw:

---

---

Yuav nyeem cov phau ntawv twg, pes tsawg feeb:

---

---

Qhib teeb: \_\_\_\_\_ Qhib \_\_\_\_\_ Tsis qhib

Qhov Rooj Qhib los sis Kaw \_\_\_\_\_ Qhib \_\_\_\_\_ Kaw